BlinkistDE

Die Cappuccino-Strategie

Besser Ziele erreichen!

Von Marc A. Pletzer



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Viele Menschen haben große Ziele, aber keine Ahnung, wie sie sie angehen sollen. Andere hätten gern höhere Ziele und trauen sich insgeheim nicht, Veränderungen zu wagen. Diese Blinks zu Marc Pletzers Cappuccino-Strategie (2017) zeigen dir, wie du diese Blockaden und Hemmungen überwindest. Sie erklären dir, wie du mithilfe der Visualisierung positiver Ergebnisse und Bilder den Mut zur Veränderung erlangst und dein Leben endlich selbstbewusst in die Hand nimmst.

Wer diese Blinks lesen sollte

Alle, die ihr Leben verändern und ihre Träume wahr werden lassen möchten
Jeder, der sich mit großen Plänen und Veränderungen schwertut
Alle, die weder Zeit noch Raum finden, um ihr Leben anders zu denken

VISIT…

LANZAROTE

Caliente.COM

Wer das Buch geschrieben hat

Marc A. Pletzer ist Kommunikationstrainer und Bestsellerautor. Gemeinsam mit seiner Frau Wiebke Lüth, die ebenfalls Trainerin und Life-Coach ist, leitet er NLP-Kurse und Ausbildungsseminare an der gemeinsam gegründeten fresh-academy. Zusammen veröffentlichen sie regelmäßig neue Folgen ihres erfolgreichen Podcasts zum Thema NLP und Lebensveränderung.

Was drin ist für dich: Ein knackiger NLP-Crashkurs für eine optimistische Lebenseinstellung.

Die Bedeutung möglichst ambitionierter Ziele im Leben wird heute von zahllosen Ratgebern beschworen. Aber was, wenn man nicht weiß, wie man sie erreichen soll? Oder man sich aus Angst vor dem Scheitern gar nicht traut, sich Ziele zu setzen? Die Cappuccino-Strategie ist eine Technik aus dem Bereich des Neuro-Linguistischen Programmierens (NLP): Sie basiert auf der möglichst konkreten Visualisierung positiver Ereignisse und Gefühle.

Der Grundgedanke ist simpel: Statt dich auf die abschreckenden Aspekte einer Aufgabe zu konzentrieren, stellst du dir mit all deinen Sinnen vor, wie gut es sich anfühlt, wenn du sie erfolgreich erledigt hast. Dadurch stellt sich eine Dynamik ein, bei der deine positive Grundeinstellung zu konkreten erfolgreichen Erlebnissen führt. Das stärkt dein Vertrauen in dich und deine Fähigkeiten, sodass du Veränderungen wagen und große Ziele angehen kannst.

Diese Blinks führen dich mit anschaulichen Bildern und griffigen Erklärungen durch die wichtigsten Schritte der NLP-Strategie. Sie erklären dir, wie du Blockaden erkennst und Schweinehunde überwindest. Sie zeigen dir, wie du die Kontrolle über dein Leben zurückerlangst und erreichst, was du dir vornimmst.

In diesen Blinks lernst du außerdem,

wie du vom Komparsen zum Protagonisten deines inneren Films wirst,
wie du lästige Aufgaben wie den Abwasch und die Steuererklärung schwungvoll angehst, und
was der Neid deiner Kritiker mit Pizza zu tun hat.

Deine Lebensumstände und dein Umfeld können dich daran hindern, große Ziele zu formulieren.

Ziele sind der Norden auf unserem Lebenskompass. Der Fluchtpunkt unserer privaten und beruflichen Bemühungen. In Mitarbeitergesprächen werden wir gefragt, wo wir uns in zehn oder zwanzig Jahren sehen, und die Fähigkeit zur Projektion gilt dabei als Gradmesser für Willensstärke und Ambition. Aber was, wenn dir keine Antwort einfällt? Was, wenn dir beim Gedanken an große Ziele die Knie weich werden?

Nicht jeder tut sich leicht mit Veränderungen und Ansprüchen. Deine Skepsis gegenüber großen Zielen kann biografisch bedingt sein. Vielleicht bist du in einem Elternhaus aufgewachsen, das dich nicht zum Träumen und Himmelsstürmen ermutigt hat. Viele Angehörige der heutigen Großelterngeneration stammen z.B. aus einer Zeit, in der Selbstverwirklichung weniger wichtig war als Alltagspragmatismus. In der Visionen als Luftschlösser galten und mit fehlender Selbstbeherrschung assoziiert wurden. Wenn deine Eltern dieser Generation angehören, ist es sehr wahrscheinlich, dass sie dir einen gewissen Leistungsdruck eingeimpft haben, in dem für Träume wenig Platz ist.

Möglicherweise ist in deinem Leben derzeit generell kein Raum für große Ziele. Vielleicht arbeitest du in einem beruflichen Umfeld mit wenig oder überschaubaren Chancen auf Entwicklung. Ohne konkrete Vorbilder und Perspektiven besteht natürlich kein Grund, nach den Sternen zu greifen.

Es könnte aber auch sein, dass die Gründe für deine Scheu vor der Ambition nicht in deinem Umfeld liegen, sondern in dir selbst. Viele Menschen haben Angst, sich durch einschneidende Veränderungen von ihrem sozialen Umfeld zu entfernen – und verbieten sich daher von vornherein jede Vorstellung davon. Andere haben ein starkes Sicherheitsbedürfnis entwickelt und fürchten, durch das Wagnis eines Neuanfangs ihre Karriere, ihren Status oder ihre finanzielle Altersvorsorge zu gefährden.

Und manche Leute haben ihr Leben stark auf ein System der direkten Belohnung ausgerichtet, in dem sie sich für jede Handlung eine sofortige Anerkennung von außen erhoffen. Der Wechsel zu einer langfristigen Strategie würde bedeuten, temporär ohne diese Art der Bestätigung auskommen zu müssen.

All diese Faktoren können die Entwicklung großer persönlicher Ziele blockieren. Sie als Hindernisse auf dem Weg zu einer Vision oder Lebensträumen zu erkennen ist der erste Schritt zur inneren Öffnung.

Vielleicht fehlen dir konkrete Ziele wegen eines angeknacksten Selbstwertgefühls oder aufgrund von negativen Erfahrungen.

Dass du vor dem Formulieren großer Ziele zurückschreckst, kann auch mit einer pessimistischen Grundeinstellung und einem fehlenden Selbstbewusstsein zu tun haben. Wenn du z.B. schon von vornherein davon ausgehst, dass ein Vorhaben zum Scheitern verurteilt ist, wirst du es gar nicht erst versuchen.

Der Weg zu großen persönlichen und beruflichen Erfolgen kann steinig sein. Wichtige und notwendige Veränderungen können anfangs wehtun und nur wenig lohnenswert wirken. Entscheidend für ihr Gelingen sind Geduld und Zuversicht. Möglicherweise hast du aber genau dieses Vertrauen nie entwickelt. Manche Menschen haben so wenig Selbstvertrauen, dass sie von großen Zielen generell die Finger lassen. Ganz nach dem Motto: „Wer nicht wagt, der nicht verliert.“

Diese Menschen streben dann nicht nach ihren eigenen Zielen, sondern danach, die Erwartungen anderer zu erfüllen. Sie versuchen, einem Bild gerecht zu werden, das sie nicht mehr selbst gestalten. Manche von ihnen haben gar ein so geringes Selbstwertgefühl, dass sie sich das Recht auf große Ziele absprechen. Grund dafür kann auch hier ein familiärer Hintergrund sein, in dem sie nie zum Träumen ermutigt wurden.

Möglicherweise rührt dein Pessimismus aber auch von schlechten Erfahrungen her. Wenn du z.B. ein früheres Ziel frustriert aufgegeben hast, weil dir der Weg zu hart erschien, kann sich diese Erfahrung zu einer negativen Überzeugung verfestigen: dem Glauben, große Ziele seien die Mühe nicht wert. Dann gehst du davon aus, dass große Veränderungen unweigerlich mit großen Beschwerden verbunden sind und nur kurzweilige Belohnung bringen. Genau dieses Bild wird meist auch in der Popkultur bedient, wo tragische Heldenfiguren lange Leidensgeschichten für kurze kathartische Erfolgsmomente durchstehen.

In dieser Diktion stehen die Beschwerden der Heldenreise im Missverhältnis zur Belohnung. Das Gefühl der Enttäuschung kann sowohl während der Jagd als auch danach entstehen. Große Ziele werfen den großen Schatten des Mangels auf das Jetzt: Du bist erst zufrieden, wenn du dein Ziel auch wirklich erreichst. Je länger du aber auf das Ziel hinarbeiten musst, desto unglücklicher wirst du.

Oder aber du erreichst dein Ziel und wartest dann vergeblich, dass das belohnende Glücksgefühl einsetzt – und es kommt einfach nicht. Vielleicht hast du auch schon mal alles gegeben und am Ende dennoch dein Ziel verfehlt. Je größer der Traum, desto größer ist auch die Enttäuschung, wenn er platzt.

Wir alle tragen ungelebte Träume und unausgesprochene Ziele in uns. Ob wir glauben, dass sie die Mühe wert sind, hängt von individuellen Erfahrungen und sozialen Konventionen ab.

Die Angst und der Neid anderer Menschen können dich davon abhalten, große Ziele zu verfolgen.

Ein großes Ziel zu verfolgen, bedeutet, die Komfortzone zu verlassen. Von ausgetretenen Pfaden abzuweichen und in Neuland vorzustoßen. Je seltener du das tust, desto größer wird die Angst vorm Scheitern. Es ist schon anspruchsvoll genug, sie zu überwinden – also lass dich nicht auch noch von anderen Menschen entmutigen!

Wer von einem anderen Leben träumt, verlässt gewohnte Gefühls- und Denkmuster. Dieser Ausbruch fällt uns allen unterschiedlich leicht: Wenn deine Entscheidungen z.B. als Kind oft von deinen Eltern oder anderen Bezugspersonen infrage gestellt wurden, neigst du als Erwachsener womöglich dazu, jeden deiner Schritte mit Sorgfalt zu durchdenken. Vorsicht ist gut, aber manchmal braucht es den entscheidenden Funken unverkopfte Zuversicht. Je länger du grübelst und zögerst, desto mehr Zweifel schleichen sich ein.

Wir können die Unverkopftheit auch als Urvertrauen bezeichnen. Als das tiefe Vertrauen in dich selbst und deine Umwelt. Als die Zuversicht, dass am Ende immer alles irgendwie gut

wird, Fehler dazugehören und dich jeder Rückschlag stärker macht. Dieses Urvertrauen ist die Grundlage für die Fähigkeit, sich an Träume heranzuwagen und Risiken einzugehen, um die Dinge anders zu denken und zu machen. Ohne dieses Urvertrauen gerät schon die kleinste Unwägbarkeit zur Gefahr, die den Wunsch nach Sicherheit und Fluchtreflexe triggert.

Manchmal sind es womöglich auch die Reaktionen anderer Menschen, die dein Selbstvertrauen erschüttern. Es gibt Menschen, die neidisch werden, wenn sie von großen Plänen hören. Sie werden sich bewusst, dass sie selbst nicht solche Ziele haben und reagieren aus Frust darüber mit Ablehnung und Missgunst. Sie gehen unbewusst davon aus, dass die Träume und Möglichkeiten auf der Welt so begrenzt sind wie die Stücke einer Pizza: Je beherzter du zugreifst, desto weniger bleibt für sie übrig. Dabei sind die Möglichkeiten der Selbstverwirklichung unendlich!

Vielleicht hast du aber auch Skrupel, deine eigenen Wünsche in den Mittelpunkt zu stellen. Nach dem Motto: Wer bin ich, dass ich mein privates Glück bei all den Konflikten und Problemen in der Welt voranstelle? Klar, bei dem Vergleich kannst du nur verlieren. Und natürlich ist es toll, wenn du dich für das Gute in der Welt stark machst. Das gelingt dir aber viel besser, wenn du auch auf deine Bedürfnisse achtgibst.

Der Weg zu manchen Zielen ist steinig und weit, da beißt die Maus keinen Faden ab. Mit der richtigen Einstellung kannst du allerdings nur gewinnen. Lass dich nicht von den Ängsten anderer verunsichern.

Du kannst deine negativen Gefühle zu bestimmten Aufgaben mit positiven Gefühlen überschreiben.

Abends noch abspülen, morgens früher aufstehen, um Sport zu machen, und am Wochenende endlich die Steuererklärung angehen: Unser Leben ist voll von Aufgaben, für die wir unseren inneren Schweinehund überwinden müssen. Stell dir nur mal vor, diese Dinge könnten dir plötzlich Spaß machen.

Der Grundgedanke besteht darin, deine Erwartungen gegenüber diesen Tätigkeiten neu – und positiv – zu programmieren. Sobald du an eine bestimmte Aufgabe denkst, läuft in deinem Kopfkino ein Film ab. Dieser innere Trailer trägt maßgeblich dazu bei, ob du dich auf eine Tätigkeit freust oder schon beim Gedanken an sie genervt bist. Du kannst aber lernen, ihn aktiv zu verändern.

Mach dir dafür bewusst, welche Gefühle in dir aufkommen, wenn du an unliebsame Aufgaben denkst. Versuche, die unangenehmen Bilder durch angenehme zu ersetzen. Achte ganz bewusst darauf, wie du deine Ziele und Vorsätze innerlich formulierst und tausche die negativen Narrative gegen positive Prosa.

Die Vorstellung von der Selbstständigkeit z.B. ist für viele Menschen mit Ängsten besetzt: mit negativen Bildern vom finanziellen Wagnis und spektakulären Scheitern. Klar, dass ein solcher innerer Film nicht zu mehr Selbstvertrauen führt. Wenn du dir dagegen vornimmst,

ein erfolgreiches Unternehmen zu gründen, deinen Traum zu leben und jeden Tag mit Lust und Laune zur Arbeit zu gehen, eröffnet sich dir eine ganz andere Perspektive. Mal dir das positive Szenario im Kopf so konkret wie möglich aus: Stell dir z.B. bildlich vor, wie du in deinem neuen Job in einem hellen Raum neben netten Mitarbeitern sitzt.

Du musst deine großen Ziele nicht über Nacht erreichen. Wenn sich dein Unterbewusstsein ängstlich an Gewohnheiten klammert, kannst du es langsam an neue Dinge gewöhnen: an einen neuen Weg zur Arbeit oder eine andere morgendliche Routine. So lernt dein Gehirn, dass Veränderung Positives bewirken und Spaß machen kann. Je öfter du dich neuen Situationen aussetzt, desto schneller erreichst du dein Ziel.

Reisen in fremde Kulturen eröffnen z.B. wertvolle Blicke auf die eigene Kultur. Du brichst aus gewohnten Denkmustern aus und sammelst wertvolle Inspiration. Forschungsergebnisse zeigen, dass wir im Schnitt 21 Tage brauchen, um ein neues Verhaltensmuster im Alltag zu verankern und ganz zu automatisieren. Nehmen wir z.B. an, du möchtest sorgfältiger mit deinem Geld haushalten. Mit diesem Wissen kannst du eine entsprechende Routine – z.B. das Notieren deiner Ausgaben – innerhalb kurzer Zeit zu einer wertvollen Gewohnheit machen.

Streife die Opferrolle ab und werde zum Hauptdarsteller deines Lebens.

Das Leben wird immer komplexer, keine Frage. Es gibt Tage, an denen uns all die Anforderungen und Erwartungen über den Kopf wachsen und alles einfach zu viel ist. Das darf sich aber nicht zu einem Denkmuster verwachsen.

Dann kann es nämlich passieren, dass du dich selbst zum Opfer machst. Wenn du „der Welt“ die Schuld an deiner Situation gibst, verlierst du jegliche Kontrolle. Dann erstarrst du in Ohnmacht, Angst und Blockade. Die Welt hat sich aber nicht mit unsichtbaren Kräften gegen dich verschworen, und du kannst nicht darauf warten, dass dich irgendjemand heldenhaft befreit. Du allein bist für dein Wohlbefinden verantwortlich.

Es mag hart klingen, dass man die Schuld für die eigene Unzufriedenheit plötzlich nicht mehr von sich weisen kann. Auf lange Sicht aber wird dich diese Erkenntnis frei machen und dir die Macht über dein Leben zurückgeben. Mach dir bewusst, welche Faktoren die Ängste schüren, die dich blockieren und dich klein fühlen lassen.

Die tägliche Flut an Schreckensnachrichten aus aller Welt z.B. kann Menschen in einen Zustand ständiger Alarmbereitschaft versetzen. Sie fallen regelrecht in Ohnmacht angesichts der schreienden Ungerechtigkeit in der Welt. Wenn es auch dir so geht, solltest du deinen Medienkonsum regulieren. Plane feste Zeiten ein, in denen du Nachrichten und soziale Medien konsumierst – aber vermeide es, dass sie deine Wahrnehmung der Welt dominieren. Bewahre dir den Blick für das Schöne im Leben und die konkreten Dinge, die du sehr wohl direkt beeinflussen kannst.

Am besten stellst du dir dein Leben zwischendurch als Theaterstück vor, in dem du Protagonist und Regisseur zugleich bist. In dieser Vorstellung kannst du das Verhalten der

anderen Charaktere beeinflussen und den Verlauf der Handlung bestimmen. Denn genau so ist es doch in der Realität: Du bist kein Komparse oder Statist in deinem Leben, sondern Hauptdarsteller! Deine Handlungen wirken sich direkt auf das Verhalten deiner Freunde, Familienmitglieder und Kollegen aus.

Du kannst zu jedem Zeitpunkt etwas anders machen und große Ziele fassen. Erkenne, welche Macht du wirklich über dein Leben hast, wenn du diese Verantwortung übernimmst. Wenn du deine Ängste überwindest, ist der Weg frei für große Ziele.

Räume deine inneren Blockaden aus dem Weg, indem du gnadenlos ehrlich bist und dir und anderen verzeihst.

Wer hoch hinaus will, braucht eine gewisse Leichtigkeit. Je mehr du mit dir selbst im Reinen bist, desto freier ist dein Geist für große Pläne und Ziele. Um diese Schwerelosigkeit zu erreichen, musst du erkennen, welche Altlasten wie Gewichte an dir zerren.

Frage dich ehrlich, was dich im wahrsten Sinne „herunterzieht". Welche Schuld trägst du schon lange mit dir herum? Wofür kritisierst du dich innerlich immer wieder? Was kannst du dir oder anderen Menschen in deinem Leben einfach nicht verzeihen? Der Blick in den Spiegel der eigenen Seele kann wehtun und alte Wunden offenlegen. Er ist aber wichtig, denn diese Verletzungen sind wie Fesseln an deinen Füßen.

Mach dir ehrlich bewusst, für welche Verhaltensweisen oder Beziehungsmuster du dich schlecht fühlst. Überprüfe kritisch, ob du etwas an ihnen ändern kannst oder ob sie nicht schlicht und einfach Teil deiner Persönlichkeit sind. Fass dir ein Herz und gehe die Dinge an. Mach dir am besten eine Liste mit all den Dingen aus der Vergangenheit, die du dir selbst oder anderen verzeihen möchtest: Sprich überfällige Entschuldigungen aus und vage Zweifel an. Vergib dir deine eigenen Unzulänglichkeiten und versöhne dich mit denen, die dich irgendwann verletzt haben.

So schaffst du aus der Welt, was dir im Weg stand. Du machst Platz für Veränderung, statt dich mit alten Sorgen und Gefühlen aufzuhalten, und kommst mit dir ins Reine, um dich für neue Abenteuer zu wappnen.

Falls so viel schonungslose Ehrlichkeit nicht auf Anhieb gelingt, kannst du auch kleine Schritte machen. Gewöhne dir an, auf die emotionale Wirkung deiner Worte und Taten zu achten. Beobachte, wie du dich in bestimmten Situationen fühlst, und wie sich diese Gefühle positiv entwickeln, wenn du kleine Veränderungen wagst. Je sensibler du deine eigenen Empfindungen registrierst, desto respektvoller kannst du mit dir und anderen umgehen.

Veränderung muss nämlich nicht wehtun oder radikal sein. Sie muss nicht zwingend mit Kampf und Krampf einhergehen. Du kannst sogar ganz spielerisch an sie herangehen. Erinnere dich daran, wie unbekümmert Kinder Neues ausprobieren. Gehe mit dieser Neugierde und Freude an jede noch so kleine Veränderung heran und entdecke, wie gut es sich anfühlt, sich weiterzuentwickeln und Neues zu erleben.

Die Cappuccino-Strategie basiert auf der konkreten und synästhetischen Visualisierung deiner Ziele.

Egal wo du diese Zeilen gerade liest – in der vollen Bahn, im Büro oder im Bett – stell dir folgendes Szenario so bildlich wie möglich vor: einen menschenleeren weißen Sandstrand, so weit das Auge reicht. Sanft anbrandende Wellen. Weiches, warmes Wasser, das deine nackten Füße umspielt. Die tiefe Abendsonne, die dir warm ins Gesicht scheint.

Wir alle arbeiten mit konkreten Bildern, wenn wir uns auf schöne Dinge freuen. Wir können regelrecht spüren, wie all die Hektik des Alltags von uns abfällt, wenn wir dem lang ersehnten Urlaub entgegenfiebern. Und jetzt kommt das Tolle: Ebenjene Kraft der Vorstellung lässt sich auch auf große Ziele übertragen. Je konkreter du dir das Ergebnis einer Veränderung und den Weg dahin vorstellst, desto leichter fallen dir die nötigen Schritte.

Alles steht und fällt mit der Antizipation. Die Vorfreude auf das Resultat muss die Skrupel vor den erforderlichen Schritten übertrumpfen. Genau das meint die „Cappuccino-Strategie“: Je detaillierter du dir vorstellst, wie ein leckerer Cappuccino schmeckt und riecht, wie die Berührung des schweren Porzellans der Tasse auf dem Unterteller klingt, wie sich die wohlige Wärme des Heißgetränks in deinem Inneren ausbreitet und dich mit Leben und Elan erfüllt, desto größer wird deine Vorfreude darauf.

Also visualisiere dein Ziel! Mal es dir auf. Und wenn das nicht geht, schleife so lange an der Formulierung, bis du es aufmalen kannst. Erst wenn du dein Ziel in einem einzigen konkreten Bild festhalten kannst, hast du alle Aspekte durchdacht. Erst dann hast du die Veränderung so „durchfühlt“, dass dir die erforderlichen Schritte leichtfallen. Nimm dir nicht einfach nur vor, „auf ein Auto zu sparen“, sondern überlege dir ganz genau, welches Modell es mit welcher Ausstattung sein soll, z.B.: „Ich spare auf einen gelben VW-Bus mit eingebautem Bett und Dachbox.“

Versuche, in deiner Beschreibung abstrakte Symbole wie Zahlen und Geldbeträge oder vage nominale Allgemeinplätze wie „Glück“ und „Gesundheit“ zu vermeiden. Formuliere deine Ziele stattdessen mit konkreten Beschreibungen, die du mit Gefühlen und Sinneseindrücken verbinden kannst.

Deine Gedankenspiele und Tagträume sollen sich leicht und spielerisch anfühlen. Dieses Gefühl der Leichtigkeit muss dein Kompass sein, der dir bei Entscheidungsfragen hilft. Manche Ideen fühlen sich schon im Geiste mühsam an. Wenn du nicht weißt, wie es weitergehen soll, dann höre auf dieses Gefühl. Verfolge diejenigen Ziele, die dich schon in der Vorstellung und Planung begeistern. Umso leichter wird es dir fallen, sie auch wirklich in die Tat umzusetzen.

Die Cappuccino-Strategie basiert auf der konkreten und synästhetischen Visualisierung deiner Ziele.

Egal wo du diese Zeilen gerade liest – in der vollen Bahn, im Büro oder im Bett – stell dir folgendes Szenario so bildlich wie möglich vor: einen menschenleeren weißen Sandstrand, so weit das Auge reicht. Sanft anbrandende Wellen. Weiches, warmes Wasser, das deine nackten Füße umspielt. Die tiefe Abendsonne, die dir warm ins Gesicht scheint.

Wir alle arbeiten mit konkreten Bildern, wenn wir uns auf schöne Dinge freuen. Wir können regelrecht spüren, wie all die Hektik des Alltags von uns abfällt, wenn wir dem lang ersehnten Urlaub entgegenfiebern. Und jetzt kommt das Tolle: Ebenjene Kraft der Vorstellung lässt sich auch auf große Ziele übertragen. Je konkreter du dir das Ergebnis einer Veränderung und den Weg dahin vorstellst, desto leichter fallen dir die nötigen Schritte.

Alles steht und fällt mit der Antizipation. Die Vorfreude auf das Resultat muss die Skrupel vor den erforderlichen Schritten übertrumpfen. Genau das meint die „Cappuccino-Strategie“: Je detaillierter du dir vorstellst, wie ein leckerer Cappuccino schmeckt und riecht, wie die Berührung des schweren Porzellans der Tasse auf dem Unterteller klingt, wie sich die wohlige Wärme des Heißgetränks in deinem Inneren ausbreitet und dich mit Leben und Elan erfüllt, desto größer wird deine Vorfreude darauf.

Also visualisiere dein Ziel! Mal es dir auf. Und wenn das nicht geht, schleife so lange an der Formulierung, bis du es aufmalen kannst. Erst wenn du dein Ziel in einem einzigen konkreten Bild festhalten kannst, hast du alle Aspekte durchdacht. Erst dann hast du die Veränderung so „durchfühlt“, dass dir die erforderlichen Schritte leichtfallen. Nimm dir nicht einfach nur vor, „auf ein Auto zu sparen“, sondern überlege dir ganz genau, welches Modell es mit welcher Ausstattung sein soll, z.B.: „Ich spare auf einen gelben VW-Bus mit eingebautem Bett und Dachbox.“

Versuche, in deiner Beschreibung abstrakte Symbole wie Zahlen und Geldbeträge oder vage nominale Allgemeinplätze wie „Glück“ und „Gesundheit“ zu vermeiden. Formuliere deine Ziele stattdessen mit konkreten Beschreibungen, die du mit Gefühlen und Sinneseindrücken verbinden kannst.

Deine Gedankenspiele und Tagträume sollen sich leicht und spielerisch anfühlen. Dieses Gefühl der Leichtigkeit muss dein Kompass sein, der dir bei Entscheidungsfragen hilft. Manche Ideen fühlen sich schon im Geiste mühsam an. Wenn du nicht weißt, wie es weitergehen soll, dann höre auf dieses Gefühl. Verfolge diejenigen Ziele, die dich schon in der Vorstellung und Planung begeistern. Umso leichter wird es dir fallen, sie auch wirklich in die Tat umzusetzen.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieser Blinks ist:

Die Cappuccino-Strategie basiert auf der konkreten Visualisierung positiver Endergebnisse: Indem du dir die erfolgreiche Krönung deiner Bemühungen so detailliert und bildlich wie möglich vorstellst, schöpfst du die nötige Motivation, um deine Ängste und den inneren Schweinehund zu überwinden. Je stärker du deinen Fokus mithilfe dieser Technik auf die positiven Dinge im Leben richtest, desto mehr Selbstvertrauen schöpfst du, um Veränderungen zu wagen und große Ziele zu verfolgen.

Buch im Amazon Shop